

A hüvelyes vetemények száraz magvai (bab, borsó, lencse) igen sok keményítőt (45–50), sok fehérjét (24%), de nagyon kevés zsírt (2%) tartalmaznak. Vitamin csak a magvak héjában van.

A burgonya a keményítőn (20%) kívül kevés más táplálóanyagot (2% fehérjét) és vitamint tartalmaz.

A gyümölcsöt ízletessége miatt esszük. Táplálóértékét a benne levő cukor adja. Sok vitamin is van benne.

A zöldségfélék csak kevés (2–3%) fehérjét tartalmaznak, de vitaminban igen gazdagok s vas- és kálisó-tartalmuknál fogva igen fontosak.

A gombák csekély fehérje- és keményítőtartalmuknál fogva kevésbé táplálók, és nehezen emészthetők.

A fűszerek ételeink ízesítésére valók.

A cukorral ételeinket édesítjük, de mint táplálóanyag is rendkívül fontos. Legtöbb cukor a gyümölcsökben van.

**III. Összefoglalás.** A táplálkozásról és a táplálóanyagokról tanultak összefoglalása vezérszavak alapján.

## MESEDÉLUTÁN.

— Az akarat hatalma! —

**Körösi Csoma Sándor.**

— Már elvesztette az öntudatát. Lázban beszél.

Két férfi áll az ágy lábánál. Az egyik katonatiszt, a másik polgári öltözetet visel.

Mind a ketten szomorúan, csüggedt arccal nézik a beteget, aki már nem látja őket. Lázban égő szeme valahol a meszesedésben kalandozik. Az ablakon keresztül óriás havashegyek tekintenek be, a haldokló pillantása végigfut rajtuk. Az ajka mozog.

— Ott-ott — keresztül a hegyeken — dsungar-dsungar — meg kell találnom — most meg fogom találni.

A beteg most csendesebb lett. A szeme még mindig ott pihen a havasokon, a jéghegyek hideg, kissé rózsaszínű fénye mintha lassan-lassan őt is megdermesztené. Egyre csendesebb lesz. Az arcán valami fáradt mosoly jelenik meg.

— Dsungar-dsungar... — susogja még egyszer. Azután tovább mosolyog, de ez már az örök nyugalom mosolygása.

A két férfiú lehajtja a fejét. A szemük tele van könnyel.

— Meghalt.

Az egyenruhás halkán intézkedik.

— Sürgős tudósítást kell küldeni Kalkuttába. Értesítse India alkirályát és az angol-indiai társaság elnökségét, hogy



az angol tudománynak nagy, nehéz gyásza van... Körösi Csoma Sándor meghalt...

A világ legnagyobb bércei, a Himalaja-hegység alatt, Észak-India legtávolabbi határállomásán, Dardsilingben halt meg Körösi Csoma Sándor, a székely fiú, a nagyenyedi kollégium volt tanítványa, a magyar őshaza nagy kutatója. Halálát az angol tudományos világ meggyászolta. Élete nagy célját, a magyar őshazát nem találta meg ugyan, de munkássága dísz és tiszteletet szerzett neki az emberi művelődés történetében. Porai ma ott hamvadnak a dardsiling-i angol temetőben, de művei élnek és megőrzik emlékét. És mikor bőrnógó fájdalommal gondolunk vissza küzdelmes, nehéz életére, elfog a vágyakozás, vajjon sokan volnának közülünk hozzá hasonlók!

Egy fiatal székely diákgyermek lelkében megéri a terv, hogy a magyarság őshazáját felkutassa. És a kis diák esztendőig készül útjára. Nincs senki, aki bátorítsa, nincs senki, aki segítse, nincs senki, aki megértse: önmagából merített bátorságot és segítséget. Tudja, hogy útja lakatlan tartományokon, sivatagokon keresztül, rabló törzsek között fog vezetni, akik gyűlölik az európaiakat. Talán megölik, talán megcsontkítják, talán rabságba hurcolják. De ő nem fél a sivatagtól, a rabságtól, a haláltól. Tudja, hogy másképen nem boldogul, mintha előbb megtanulja a szanszkrit, perzsa, tatár nyelvet. Megtanulja. És mikor felkészül, elindul. Megy egyedül, barát, kísérő nélkül, pénz nélkül. Nem vezeti más, mint tudomány-szomja és a régi cél, az őshaza.

Hosszú volna Körösi Csoma Sándor kalandos útját elmondani. Ha térkép volna kezünkben, meghúzhatnók a vonalat, erre ment, ezen a folyón kellett neki átúsznia, ezen a hegyesen átvergődnie. De vajjon adhatnak-e a térkép színes vonalai igazi képet a valóságról? El tudják-e mondani azokat a rettenetes nélkülözéseket, amelyekkel a mult század elején egy középázsiai utazás együtt járt? Csaknem egy századdal később egy hírneves svéd utazó, Sven Hedin tette meg ugyanazt az utat, amit Körösi Csoma Sándor. A svéd utazó hideg ember, nem szereti a fölösleges szavakat. És ő másképen utazott, mint valamikor a szegény székely diák. A svéd király ajánlotta, az orosz kormány pártolta, nagy kísérettel járt. Minden lehető kényelemről gondoskodtak. És mégis könyvének minden oldala nehéz fáradalmakról, szinte tűrhetetlen szenvedésekről beszél. Vajjon hogyan utazhatott akkor Körösi Csoma Sándor?

És mégis előre jutott. Az őshazát ugyan nem találta meg, de bejárt olyan területeket, amelyeket előtte európai ember lába még nem érintett. Indiától északra, óriási magasságban, a havasok közé beékelve fekszik egy elzárt ország, Tibet a neve. Nyelve, vallása még a legutóbbi esztendőig titok volt az európai tudomány előtt. Mert a tibetiek halálosan gyűlölték az idegent és aki behatolt bérceik közé, az rendesen ott veszett. Egy-



két hegyszoros vezet a tiltott országba, a vándornak napokig kell a jégsivatagban vándorolnia, amíg átlépi a határt. És Körösi Csoma Sándor mégis ott járt. De nem a kíváncsiság vitte oda, hanem a tudomány. Évekig bujkált a tibeti bércek között. Hozzá tudott férközni a bennszülöttekhez, feljegyezte szavaikat, mondásaikat. És mikor elkészült ezzel a munkával, leszállt az indiai rónákra és India fővárosában, Kalkuttában, kiadta az első tibeti-angol szótárt. Hetvenezer szónál többet gyűjtött össze. A tudomány ujjongott, a szerzőt elhalmozták tisztelettel és dícsérettel. De ő nem kért egyikből sem. A dicséretet elhárította magától. Mikor pedig az angolok bőkezűen meg akarták jutalmazni, alig fogadott el annyit, amennyi a legszükségesebb megélhetésre elég volt. És nem vette igénybe azt sem, amit hazulról küldtek utána. Most végül itthon is elterjedt a hír, hogy egy székely ifjú künn jár az ázsiai rónákon, az ázsiai hegységek között és keresi az őshazát. Az 1830-i országgyűlésen négyszáz aranyat gyűjtöttek össze számára. Visszaküldte. Alapítványt csinált belőle kollégiumának, ahol először tanult... Ő meg tud élni úgyis, hadd vegyék a pénznek hasznát, akik utána jönnek.

Az őshaza gondolata még mindig foglalkoztatja. Amikor irodalmi munkáival elkészült, az angol-indiai társaság könyvtárát rendbe hozta, ismét útra készült. Ugy értesült, hogy Kína határán egy dsungar nevű nép lakik. Bennük látta a magyarok rokonait, ott kereste az őshazát is.

Elindult, de nem jutott el céljához. India északi határán, Dardsilingben megbetegedett és az agyoncsigázott szervezet nem bírta tovább. Lázás álmaj az utolsó pillanatig az őshazával foglalkoztak, egyre azt emlegette. Azután megtért pihenni a vadrózsák alá.

Körösi Csoma Sándor alakja a magyar tudomány egyik legnagyobb dísze. Bármennyire tisztelik is emlékét, nem tisztelhetik eléggé. Mert ő egyike volt az igazán nagyoknak, akiknek lelkében a tudomány önzetlen szeretete élt, akik egész életüket a tudománynak és a kutatásnak szentelték. És ezek az emberi haladás igazi hősei.

(Farkas Pál.)

## Mi a munka?

Egy napon jól megtermett suhanc állított be a gazdához s alamizsnát kért.

— Ejnye, ejnye, — szólt a gazda — hát nem restelsz ilyen erős legény létedre koldulni?

— Mihez fogjak, ha nincs munkám? — mentegetődzött a legény.

— Ha csak ez kell, hát adok én. Látod az udvar végében azt a rakás fát? Rakd át a másik végébe. Kapsz érte két pengőt.